

Тийнейджъри, които спят по-малко от осем часа на нощ, ядат повече мазни храни на закуска, отколкото тези, които спят повече от осем часа на денонощие, откриха американски учени.

Недостатъчният сън може да доведе до хронична промяна в диетата, факт, който увеличава риска от затлъстяване, особено при момичетата.

Досегашните проучвания показваха, че твърде малко сън увеличаване риска от повишаване на теглото, но новите разкрития отговориха на въпроса, откъде идват допълнителните калории.

Увеличаването на приема на мазнини храни сутрин, повишава цялостния дневен прием на калории и ако това се случва редовно, води до натрупване на килограми.

"Доказването на промените в хранителните навици при юноши с по-кратък сън, дава представа защо краткия сън се свързва със затлъстяването ", каза д-р Сюзън Редлайн от Медицинския център в Бостън, участвала в проучванията на промените в съня и хранителните навици на тинейджъри между 16 и 19 години.